



9月こんだて



吉祥院こども園

熱量 420kcal タンパク質 17.6g (ひよこ)

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
1 ・ 29 (月)	ごはん だし巻き玉子 キャベツの煮びたし 味噌汁	米 卵 薄口醤油 昆布だし キャベツ 人参 玉葱 砂糖 醤油 豆腐 青葱 昆布 鰹節 味噌	☆ツナマヨコーントースト 食パン シーチキン コーン チーズ マヨネーズ 牛乳	8 ・ 22 (月)	ごはん 煮物 ゆで卵 味噌汁	米 豚ミンチ ジャガ芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 卵 キャベツ 青葱 昆布 鰹節 味噌	コーン入りホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 牛乳 マーガリン ベーキングパウダー クリームコーン 牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ごはん (2・16)煮魚 (30)鮭の西京焼き 大根の金平 かきたま汁	米 鯛 砂糖 醤油 鮭 白味噌 酒 大根 人参 南瓜 黒胡麻 砂糖 醤油 油 法蓮草 卵 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	芋ようかん 薩摩芋 砂糖 水 寒天 牛乳	9 (火)	納豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 梨 味噌汁	米 納豆 醤油 鶏ミンチ ジャガ芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 梨 麩 人参 青梗菜 昆布 鰹節 味噌	塩おにぎり 米 塩 牛乳
3 ・ 17 (水)	肉うどん 薩摩芋ソテー	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 人参 玉葱 コンソメ 醤油 油	わかめおにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻 牛乳	10 ・ 24 (水)	ごはん(24)三色ごはん 鶏煮 煮物 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 薩摩芋 キャベツ 人参 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 昆布 鰹節 味噌	(10)カスタードサンド 食パン 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 コーンスターチ (24)クロワッサン 牛乳
4 ・ 18 (木)	ごはん 豆腐の中華風煮 ・ たたきごぼう 味噌汁	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 油 片栗粉 胡麻油 ごぼう 砂糖 醤油 すり胡麻 南瓜 玉葱 青葱 昆布 鰹節 味噌	お好み焼き 小麦粉 キャベツ 鶏ミンチ 卵 長芋 だし 花鰹 青のり ソース 牛乳	11 ・ 25 (木)	ごはん ポークビーンズ ・ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	米 豚肉 水煮大豆 ジャガ芋 玉葱 人参 マカロニ ケチャップ コンソメ 油 ブロッコリー 人参 白胡麻 砂糖 醤油 白菜 玉葱 昆布 鰹節 味噌	ホットケーキ 小麦粉 卵 牛乳 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳
5 ・ 19 (金)	ロールパン クリームシチュー ・ 野菜スティック	ロールパン 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(5)薩摩芋のおやき 薩摩芋 砂糖 片栗粉 (19)きな粉おにぎり 米 きな粉 砂糖 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん 煮魚 ・ 豆腐とひじきの炒め煮 澄まし汁	米 鯛 砂糖 醤油 豆腐 ひじき 蓮根 人参 グリンピース 油 砂糖 醤油 ソーメン 小松菜 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 りんご 牛乳
6 ・ 20 (土)	チャーハン 味噌汁	米 玉葱 人参 ささみ 砂糖 醤油 卵 油 醤油 塩 薩摩芋 大根 人参 青葱 昆布 鰹節 味噌	黒糖ロールパン 牛乳	13 ・ 27 (土)	ちゃんぽんうどん 南瓜の土佐煮	うどん 豚肉 人参 キャベツ もやし にら 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 胡麻油 南瓜 砂糖 醤油 鰹節	バターロール チーズ 牛乳
備 考	24(水)お誕生日会 三色ごはん * 夕焼けご飯 * 菜飯 * おかかごはん	 米 人参 酒 塩 薄口醤油 米 小松菜 砂糖 醤油 米 鰹節 薄口醤油					

*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更がある場合があります。

*保育園では、ひよこぐみは、麦、発芽玄米、きのこ類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)、ヨーグルト、ベーコン、ハム、ウインナー、こんにゃく、油揚げ、揚げ物、カレーは味が濃く噛みにくいので抜いています。